بسم الله الرحمن الرحيم

وصلى الله على عباده الذين اصطفى محمد واله الطاهرين والاصحاب الاخيار المنتجبين

ملخص كتاب

(ضبط الذهن على طريق التقرب)

للشيخ علي رضا بناهيان

المحاضرة الاولى:

1-افعال الانسان نوعين ؛ ظاهرية متعلقة بالجوارح وباطنية متعلقة بالجوانح.

2-الافعال الباطنية لها مصدرين هما القلب(وهو القسم الحاوي العواطف والمشاعر والاحاسيس)، والثاني هو الفكر (وهو الاسهل في الضبط وضبطه طريق لضبط القلب).

3-كما توجد رياضات بدنية لتقوية عضلات البدن فهناك رياضات روحية لتقوية الروح؛ ومثال ذلك بعض الرياضات الشرقية التي تولي تدريب الروح اهمية كبيرة الى جانب البدن كالكونغ فو؛ وبعد الاطلاع على فيديويات حول الكونغ فو وفرقها عن الرياضات الغربية فهي فعلا تعمل على تركيز الذهن، مثلا يُطلب من المتدرب ان يقوم بكسر حجر قرميد بيده!...وذلك فقط بضربة واحدة ولكن بعد ان يقوم بتركيز كله طاقته في يده. وفعلاً فيها نوع من التركيز وتبعد التشتت.

4-السيطرة على الذهن يقودك الى السيطرة على روحك وارادتك حتى اثناء النوم.

5-اختبار علماء النفس للاطفال والحلوى ...استنتجوا منه ان الطفل الذي يضبط ذهنه وتفكيره يضبط رغبته.

6-الحجاب من العوامل التي تساعد على ضبط الذهن

7-في مجتمعاتنا الحديثة ونمط الحياة هناك الكثير من العوامل المساعدة على فقد السيطرة على الذهن ومنها وسائل التواصل والتلفاز والإعلام الموجه الذي يحدد فكرك وذهنك...

8-نتيجة عملية ضبط الذهن وضبط باطن الانسان هو قوة الروح ، وإذا قويت روح الانسان في اي مجال ابدع فيه.

9-اعطى الله تعالى اهمية بالغة وقيمة عليا لضبط الذهن وعبادتنا تساعد على هذا خاصة صلاة السحر حيث يكون الذهن صافياً.

10-في اعمالنا الدينية عوامل للسيطرة على الذهن؛

فصلاتنا الروتينية يجب ان نجعلهت لا روتينية بالعمل على تقوية التركيز.

11-لايجب ان يقوم شخص اخر بإدارة ذهنك او التفكير نيابةً عنك ولكن اذا اوكلت ذهنك لله تعالى فسيزيد من قدراتك، واحرص على ان تجعل القرآن المريم هو الذي يوجهك.

12-**احرص على ان يكون لك واعظ من نفسك** ، لا فقط ان تجلس وتستمع للواعظ وتجعله يفجر احاسيسك، قم انت بتفعيل نفسك.

13-**عاشروا اهل الالتفات والانتباه**.

14-من امثلة ضبط الذهن؛ النية ونصفها في العقل ونصف في القلب ، بل حتى النصف القلبي يتم مراجعته في الذهن.

15-ملقاط النية هو الذهن، فبإمكانك ان تبحث في طيات نفسك عن العادات الجيدة وتعمل على تنميتها .

16-**بإمكان نيتك ان تؤثر في العالم كله وانت لا تشعر،**

مثالها عندما تهدي ثواب اعمالك للانبياء والاولياء والشهداء والصالحين تكون نيتك مصدر طاقة يستقطب كل هذه الارواح.

17-النية مهمة جداً لدرجة ان خلود الانسان في الجنة والنار يعتمد عليها .

المحاضرة الثانية:

1-معيار التدين الشائع في ثقافة مجتمعاتنا غير صحيح،

والصحيح هو ان يكون مقدار قوة التدين هو مقدار قوة الروح.

2-لاتعني قوة الروح ان يكون الانسان خشنا ضارياً!.بل قوة الروح هي منبع كل الصالحات.

ومثاله: ان صاحب العصر والزمان الامام المهدي(عجل الله تعالى فرجه) لاينتخب الا الاصحاب الصالحين وعند ظهوره يزيد في قوتهم اربعين ضعفاً. (اي يزيد قوة ارواحهم).

3-قوة الروح وضعفها هو نتاج جميييييع حسنات الانسان وسيئاته.

واتباع الهوى ناتج عن ضعف الروح.

وقوة الروح تساعدك في محاربة النفس الامارة والشيطان.

4-مقدار التقوى يعتمد على ان تكون مؤمناً قوياً،

وولعنا بالقوى الظاهرية ناتج عن ولعنا بالقوى الباطنية.

5-من الفضائل الانسانية هي اكتساب القوة وكذلك الاطفال اكتسابهم القوة امر ضروري.

6-هناك تمارين لتقوية الروح وايقاف سرحان الذهن الى حيث لانرغب والسيطرة على الذهن وجعله يسير حيث نريد.

7- من وصايا السيد الخميني(ره) : **اول خطوة في مجال تهذيب النفس هي السيطرة على طائر الخيال.**

والتصورات والاخيلة الفاسدة كلهت من القاءات الشطان ليسيطر على مملكتك.

8-الخندق الاستراتيجي في حربك ضد الشيطان هو خندق(الاوهام والخيالات) فلاتجعل للكلام البذيء والافكار الذميمة سبيلاً اليه.

9-الصلاة هي ابرز تمرين في ضبط الذهن.

10-قوة ضبط الذهن تعني ان تفكر في موضوعٍ ما بعمق، وبالمقدار الذي ترغب ، ولا تجعل شيئاً او شخصاً يصرف ذهنك الى موضوع اخر.

11-تمرين مهم جداً لضبط الذهن اوصى به العلامة الطباطبائي(ره):

تأخذ مكاناً خاليا لايشغلك فيه ضوء او صوت او اثاث

ثم تتوجه بفكرك الى صورة خيالية(أ: ضربنا مثال تخيل صورة الرسول(صلى الله عليه واله وسلم)

وتنتبه الى اي صورة خيالية اخرى تحاول تشتيتك فتُعرض عنها الى صورة(أ)

تكون في البداية الصور التي تشوشك كثيرة ومزدحمة لكن شيئاً فشيئاً تبدأ تقل...بالاستمرار على التمرين لايام عديدة حتى تبقى صورة(أ) وحدها ولا يشاركها صورة اخرى.

12-اصلح نفسك ولا تنتظر معجزة من السماء،

كما يقول الشيخ بهجت(ره): **لا تسمح عمداً لذهنك ان يتشتت فتبدأ الافكار تتوالى عليك وتفقد زمام السيطرة، وان الانسان يجب ان يُعيد نفسه الى حالة التركيز لو فقدها ولو بمئة محاولة اذا فقدها اثناء الصلاة الواحدة.**

13-بقوة التركيز سينظر الله الينا،

فالله يحب المؤمن القوي الذي يتواضع بين يدي ربه ويكون قوياً في دينه فلا يغلبه شيء.

14-

-بمَ غلبت الاقران يا أمير المؤمنين؟

-فقال(ع): بتمكن هيبتي في نفوسهم.

ومن الامثلة على القوة الروحية هي قوته (ع) في معركة خيبر.

واقترح ان نراجع هذه الوقائع التاريخية الاسلامية

مثل غزوة الخندق المسماة بغزوة الاحزاب

وكذلك غزوة خيبر ونطلع على تفاصيلها وكيف انتصر المسلمون فيها.

15-قوة الروح ضرورية االذا اردت ان تقع عند باب الله، فالله لايريد عبداً يقع عند كل باب ،فيجب ان تكون من القوة ان ترفض كل ما سوى الله.

16- قوة التركيز مهمة جداً وقد اوصى الله تعالى بها نبيك عيسى(ع) فقال:(لا تدعُني الا متضرعاً اليّ وهمك هما واحداً فإنك متى تدعُني كذلك أُجبك)

17-التركيز والالتفات الى موضوع واحد هو قمة الالتفات، واذا دعونا الله بهذه الصورة سيجب لا محالة، فلا بد من التمرن.

المحاضرة الثالثة :

1-في مجتمعنا لا يُنظر الى الوسائل المشتتة للانتباه (التلفاز ومواقع التواصل) واستعمالاتها الخاطئة كعادات سيئة.

2-نفسياً: ادمان التلفاز يزيد الخرف(وقد وجدنا مصدر الدراسة)

وكذلك الذي يستخدم شبكة النت يصاب بالادمان.

3-في العصر الحاضر اصبحت الكثير من الوسائل تلفت انتباه الانسان وتحدد توجه افكاره.

وقلنا سابقاً **لاتدع احداً يفكر عنك او يوجهك بل قم انت بتوجيه نفسك.**

4-افضل اوقات العبادة هي وقت السحر حيث لا احد يستقطب انتباهك، انت فقط ركز ذهنك وهذا سبب لقوة الانسان.

5-**الدين يطالبنا بإمساك زمام اذهاننا وهو (الذكر) اي التركيز مقابل عدم الالتفات وهي (الغفلة).**

6-الطاعة التي هي علامة الهداية فمصدرها الذكر والمعصية التي هي علامة الضلالة مصدرها الغفلة.

عندما تتدهور احوالنا ولا تنتهي الى الصلاح فذلك بسبب عدم الذكر،

ولذة الطاعة اعظم من لذة المعصية.

7-يظن الناس ان الدنيا تجذب لسهولتها وحلاوتها وكونها عاجلة

والاخرة لاتجذبهم لانها آجلة

والحقيقة انه ينطبق هذه المقولة التي ذكرتيها(اللذة ليست في الوصول الى الهدف بل في طريقك اليه) يعني ان الصعوبات التي تقطعها هي مايجعل للهدف قيمة ويختلف لو وصلت لهدفك بدون قطع هذه الاشواط...(حسب فهمي للمثال الذي ذكرتِه).

8-ذكر الدنيا والتفكير فيها هو مايفسد الانسان...

قال الامام الصادق(ع): (اذا احببت شيئاً فلا تكثر من ذكره فإذن ذلك مما يهدك) اي يحطمك.

وكيف نعمر الاخرة ونحن لانفكر فيها؟!.

9-لا تفكر في ما لاتملك فتتولد عندك عُقد نفسية.

10-يقول الامام الحسن المجتبى(ع): (اجعل ما طلبت من الدنيا فلم تظفر بع بمنزلة ما لم يخطر ببالك)

اي لاتفكر في امور لم تُوفق للحصول عليها اصلاً.

(اجعلها من الماضي ولا تجعل التحسر عليها والتفكير فيها يشغل حاضرك).

11-ايقظ الخير في داخلك بالفكر والذكر السليمين.

12-ادامة التفكر ابو كل خير وامه

13-الذكر والفكر مهارتان لضبط الذهن وهما من صفات المتقين.

14-(المؤمن مغمور بفكرته)اي غارق فيه.

اياك ان تفلت زمام فكرك.

15-هناك دعاء يلخص هذه الفقرة:(اللهم اقطع عنا كل ما يقطعنا عنك)

نعوذ بالله من البلايا التي تشغلنا عنه فاعظم لذة هي ان نلتذ بالله نفسه،

يجب ان نصل الى مرحلة من الثقافة ان تشعر بالاهانة لو صرف احد ما او شيء ما فكرنا عن الله.

16- **لضبط الذهن خمسة اوجه:**

1-التفكير في الموضوع الذي ترغب فيه لا الموضوع الذي يلفتك.

2-تتمكن في التفكير في موضوعك في المدة التي ترغب فيها.

3-التركيز بعمق.

4-تستطيع صرف ذهنك عن الموضوع الذي لاتريده.

5-لا تسمح للامور الباطلة اصلا بتشتيت ذهنك.

ولا تنظر للقضايا من ناحية سلبية بل دائما انظر من الناحية الايجابية.

مثال ذلك:

(روي ان عيسى(ع) والحواريون مروا على جيفة كلب فقال الحواريون ما انتن ريح هذا الكلب ، فقال عيسى(ع) ما أشد بياض اسنانه)

المحاضرة الرابعة:

1-تعلم الانسان منذ نعومة اظفاره على تغيير رغباته للافضل يجعله يعيش سعيداً.

2-هناك مقولة تعجبني**(افضل العبادة تغيير العادة)** تغيير العادات السيئة الى جيدة هو صعب ومهم جداً.

3-فرق الانسانية عن الحيوانية في التفكير وتغيير الرغبات، فلو استعد للاخرة لاحب الموت،

بالنسبة للمقولة فهي كالمقولة الدارجة في مجتمعاتنا:(إسعَ ياعبدي وانا اعينك)...

ولا تكن ثقافتك غربية في السعي وراء الرغبات.

4-عملية تغيير الرغبات مسلية وتبعث على النشاط والقوة.

5-لتغيير الرغبات طريقان : الاول هو العمل والسلوك والثاني هو ضبط الذهن،

اذا اهملت التفكير في الرغبات المذمومة ضعفت،

واذا فكرت في الرغبات الممدوحة قويت.

وهناك فن تجاهل التفكير في بعض الامور.

6-هناك فرق بين ضبط الذهن وضبط الفكر.

لاتحاول حتى ان تعلم مجرد علم بلعض الامور...فضلاً عن التفكير فيها اصلا.

مثاله: الغيبة

7- أسوأ المعاصي تُقترف على مستوى الذهن كالرياء مثلاً..

والعجب مثلا: فيكون مقامك في الندم على الذنب افضل من حسنة تعجب بها،

لاتنظر الى نصف كأسك المملوء مع الله

بل انظر الى كأس الله المملوء نعماً معك فهل وفيتها؟!.

8-كذلك افضل الطاعات محلها الذهن ايضاً كالتوبة مثلا كما في قصة الحر الرياحي(ره).

9-قال امير المؤمنين(ع) في وصف المتقين:(قرة عينه فيما لا يزول) مجرد حساب ذهني بسيط يجعلك تتيقن ان الدنيا كلها زائلة.

10-**يجب ان نعمل على حفظ تركيزنا في الامور النافعة لاطول مدة**.

11-(عظِّموا اقداركم بالتغافل عن الدني من الامور)

12-**(فلينظر الانسان الى طعامه)**

ليس فقط طعام البدن بل طعام الروح ايضاً

مشاهدة الافلام والمسلسلات ايضا تؤثر في روحك.

13-ضبط الذهن يعطيك قابلية تغيير الروية او اخراج بعض الافكار من رأسك وعدم التفكير فيها اصلاً

14-صلاة واحدة بإلتفات وتوجه تجعلك على قدر كبير من النورانية وقد تصل لحد ان يغفر الله لك جميع ذنوبك فتعود كيوم ولدتك امك.

15-التفكير في المشاكل اثناء الصلاة يُعقد حلها،والبكاء على الامور الدنيوية يُبطل الصلاة،

ركز في ذهنك ان تبكي لله وفي سبيل الله خاصةً وقت السحر.

16-التوجه الى الله بحضور قلب كامل هو حال الاولياء المخلصين اما نحن فحتى لو حظينا بجزء يسير من هذا التوجه حصلنا مرادنا.

17-اذا التفتّ الى الله التفت الله اليك وجعلك محبوبه.

كما في حديث الامام الصادق(ع):(فليس من مؤمن يُقبل بقلبه في صلاته الى الله إلا اقبل الله اليه بوجهه واقبل بقلوب المؤمنين اليه بالمحبة له بعد حب الله عزوجل اياه).

18-فلنحاول قراءة سورة الحمد بتدبر وتأمل في المعاني.

المحاضرة الخامسة

1-يقول امير المؤمنين(ع):(اكره نفسك على الفضائل فإن الرذائل انت مطبوع عليها)

تردي الحالة الروحية والافعال ان لم تحمل نفسك على الفضائل

2-اذا كانت فطرتنا الهية ونفوسنا

(فطرت الله التي فطر الناس عليها)

(ونفسٍ وما سوّاها)

فكييف نكون اناساً سيئون من الاساس؟

3-جواب ذلك اننا مثل الطعام الجيد اذا لم يوضع في بيئة مناسبة فسد بسبب الفطريات والمايكروبات

وكذلك انفسنا مع وجود عوامل مسببة للإفساد النفس والشيطان.

4-بعيدا عن ابليس العدو الخارجي،

ولكن الآلية الداخلية للنفس البشرية انه ان لم يتربّ الانسان فسد...

وكذلك شغفه بالتكامل اذا كان بدون انضباط فسوف يفسد كل شيء كالطاقة النووية الغير مسيطر عليها وتكون مفيدة فقط داخل مفاعل نووي يسيطر عليها.

5-بدون ضبط الذهن سوف يمرض الذهن ويصاب الانسان بالامراض النفسية كالقلق والخوف الزائدين.

6-خاصية التحسر الخاصة بالنفس اللوامة مفيدة في دفع النفس الامارة لكنها بدون السيطرة تصبح حالة مرضية وتدخل الاحباط واليأس على النفس.

7-هناك قسم في الذهن تلقائي العمل يجلب الافكار المقلقة رغم انه مفيد لكن يجب ضبطه بالتأمل او التركيز...

8-مراقبة الذهن هي ضبطه

9-**مقام المراقبة اي ان نستحضر وجود الله تعالى دائماً، فهو العالم بخواطر اذهاننا(وهو عليم بذات الصدور)**

10-حتى اذا تخيلنا المعصية فالله ايضا حاضر ويعلم بما في اذهاننا فيجب علينا الاستغفار

11-مدتيشن او التأمل هو اقوى من كل العقاقير...نسميها التقوى الباطنية الروحية

12-**حينما لاينشط الانسان يقوم الدماغ بتفعيل الوضع التلقائي اللاواعي وينشط خاصة عند الصلاة لانها روتينية محفوظة**

-من ضمن حكمة الصلاة هي قدرة ضبط الذهن

-فعليك ان تُقبل على الله في اشد الحالات روتينيةً.

13-الوضع اللاواعي التلقائي يفعل الاحاسيس والافكاو السلبية من ضمنها سوء الظن بالله.

14-تمارين الوعي توقف الوضع الافتراضي اللاواعي وباستمرار التمارين يبدأ نشاط اللاواعي يقل حتى يتوقف وتذهب الافكار السلبية وتأتي الافكار الايجابية.

15-يجب ان نسيطر على اذهاننا الم هذه الدرجة الى درجة نوقف التفكير في اي موضوع لانرغب فيه وقد اثبت علماء النفس امكانية ذلك.

16-قال الامام الصادق(ع) : (ان المؤمن لينوي الذنب فيُحرم رزقه)

النية نوع من الافعال

وقد شرحنا المقصود من الحديث فهناك كثير من الذنوب متعلقة بالنوايا ابسطها الحسد والرياء...

17-ذهنك عزيز على الله ، فبمجرد ان تخطر في بالك فكرة سلبية ، حاسب نفسك وقل: الى اين انا ذاهب؟!.

18-يخاف اولياء الله كثيراً من الخواطر الذهنية والقلبية فيجب ان نمكث في مقام المراقبة حتى تمحى جميع الخواطر تماما

19-(اذا لم تفرغ نفسك لعبادتي أملأ قلبك شغلاً بالدنيا)

كلما اقبلت على الله قلت الخواطر الذهنية وهذا بحد ذاته دليل على وجود الله.

المحاضرة السادسة:

1-المنهج المهم في الدين هو تعامله ليس مع افعال الانسان فقط بل مع فكره ايضاً.

(فالقيام بالصالحات واجتناب الحرام يشمل الذهن ايضاً)

2-الانسان الذي لايضبط حركات جسده مريض

وكذلك على مستوى الذهن وضبطه.

3-(الإقبال على الله هو حقيقة الصلاة)

(اقم الصلاة لذكري)

قال الإمام الباقر(ع): **(إذا قمت في الصلاة فعليك بالإقبال على صلاتك فإنما يُحسب لك منها ما أقبلتَ عليه).**

4-آثار ضبط الذهن👈🏻الافكار الجيدة👈🏻الإشتياق👈🏻تصبح غارقاً في الجمالات المعنوية.

5-اسوأ الذنوب هو سوء الظن بالله تعالى ونحن نرتكب هذا الذنب كثيراً في اليوم الواحد وهو سبب هواجسنا وافكارنا السلبية،

ما أجمل ان نعيش حسن الظن بالله!.

6-اكثر الناس قرباً من الله وتأثيراً

هو الذي يعيش كل كيانه في محضر الله تعالى(وهذا سر التفاوت بين اولياء الله).

7-(فإذا اطلع الله عزوجل على العبد وهو يُكبِّر-يقول الله اكبر-،وفي قلبه عارض عن حقيقة تكبيره، قال له عزوجل: ياكاذب اتخدعني!)

الله اكبر اي اكبر من ان يوصف واعظم من كل عظيم...

اذا كان الله تعالى كبيرا حقا في قلبك فلماذا تُقبل على غيره!.

فالله تعالى يقول ياكاذب اتخدعني!

بمعنى ان هذه الصلاة لا تُرضي الله عزوجل.

قال الإمام الباقر(ع):(إنما لك من صلاتك ما اقبلت عليه منها فإن أوهمها كلها او غفل عن ادائها لُفَّت وضرب بها وجه صاحبها)

بمعنى انها لم تُقبل منه ،ولم يصعد عمله بل أُعيد اليه.

8- النوايا والسرائر تنعكس على ظاهر الانسان.

9-ضبط الذهن قضية جوهرية وبها يرتفع الانسان الى اعلى مستويات النجاح فحتى الثروة والسلطة متعلقة بها.

10-الغرب والصهاينة يسعون الى اشاعة التهتك والتحلل👈🏻الذي ينتج عنها ضعف ضبط الذهن .

11-ضبط اللسان من افضل الطرق لضبط الذهن فهو يفصح عن سريرتك وكأنك لجمته.

12- الممسكون باذهانهم يرتقون في المعرفة؛ فعلى المسؤولين والمدراء ضبط الذهن للتركيز في اعمالهم، فالإدارة تبدا من ذهن الانسان ،وبه يتوسع افقه ، ويستشرف عواقب الامور.

13-على المسؤولين الذين يقع عليهم عاتق ادارة البلد ان يكونوا من المسيطرين على اذهانهم،

و (ان يصلوا بحضور قلب) ،

فمن يُصلي بحضور مستحيل ان يُخدع-اي يستحيل ان يبيع مبادءه-

كما يحصل اليوم في الصفقات العالمية.

14-ادارة البلد عليها يعتمد البلد ومصير الشعب فعلى من يصل هذا المنصب ان يضبط ذهنه ويحتاط في ويكون دقيقاً فشياطين الجن والانس تسعى لافساده.

15-شخص يسأل: الغربيون لايصلون فمن اين لهم هذا التطور!.

المشكلة تكمن في هؤلاء الاشخاص وانهم ينظرون الى ان الغرب افضل منا...

فلننظر جيدا فقوة امريكا كلها بالسلب والنهب والاغتصاب...

يسرقون الحضارات والعقول.

(وهذا معروف تاريخياً وافضل ان نقرأ كتباً بهذا الخصوص).

16-اكثر منطقة تسعى امريكا للسيطرة عليها هي الشرق الاوسط...

سعت للسيطرة عليها قبل عشرات السنوات باثارة الحروب الطائفية ولكن الى الان لم تنجح خطتهم وتأسس بسبب تلك الحروب جيش يعرف الدفاع عن حقوقه.

والآن امريكا حائرة امام القوة الجديدة التي تأسست.

17-نحن اقوياء ونستطيع التغلب على امريكا.

18-امريكا التي لاتُحسن ادارة بلدها كيف ستدير العالم؟!.

والدليل الاف المشردين فيها والعاطلين عن العمل والعصابات والقتل والسلب والنهب...

19-اغلب المشاكل التي نعانيها ليست بسبب العدو بل بسبب سوء ادارتنا نحن.

المحاضرة السابعة:

1-بعض المعاصي الغاية التدمير مبدؤها الذهن مثل العجب والرياء...

2-سوء الظن بالله هو شك اخلاقي، مثل ان لايقتنع الانسان تماماً بان الله رؤوف رحيم...

3-قد **تحصل في الذهن امور طيبة مثل الاماني الحسنة وحسن الظن بالله وكلها تبعد البلاء...**

4-حسن الظن بالله هو العمل الوحيد المنجي في صحراء المحشر يوم القيامة،

مثالها: قصة العبد الذي يقول الهي ماكان ظني بك ان تدخلني النار...بل كان ظني ان تعفر لي وتدخلني الجنة وكان الله عند حسن ظن عبده به.

5-سبب ضعف السيطرة على الذهن👈🏻هو اقتراف المعاصي الذهنية.

ووسوسة ابليس هي وسوسة ذهنية فيجب ان نتعود الاستعاذة حتى لاتتسرب افكاره السيئة(ان كيد الشيطان كان ضعيفا)

6-الى جانب كيد ابليس هناك عامل اخر هو ان يعيش الانسان القلق الدائم (القلق على الدنيا)، صحيح ان القلق نافع في الابتعاد عن المعاصي لكنه بدون التربية على الفضائل سيستعمل الانسان القلق والخوف في امور الدنيا بدل الخوف من الله.

7-بعض النوايا لايرقى الى المعصية حتى يعمله الانسان لكنه يفسد صفاء الذهن فعلى الانسان الاقرار به بين يدي الله و الاستغفار منه.

(اعترف بضعفك امام الله واخرج قوياً)

8-ذم النفس في بعض المواضع هو من افضل العبادات لكسر غرورها .

9-مما يحدث امور طيبة في الذهن هو استعاذة

وقراءة القران بتدبر والخروج باستنتاجات من الايات القرانية.

10-لا تتشاءم فقد كان رسول الله(صلى الله عليه واله وسلم) (يحب الفأل الحسن ويكره الطِّيَرة).

11-للذهن قداسة

فقد كان اكثر عبادة ابي ذر رحمة الله عليه خصلتين: التفكر والاعتبار)

لدرجة انه كان لا يشغل فكره حتى بآلامه الجسدية او اي شيء من امور الدنيا فحتى عندما اصابه وجع في عينه لم يدعو ان يُكشف المه وعندما سُئل عن ذلك قال اني مشغول عنه بالعظيمتان الجنة والنار.

12-انشغال الذهن بشيء يؤثر على حياتك العادية...

مثل قصة الرجل الذي ارتدى ثوبا جميلا واصبح خائفا على ثوبه حتى تمزق ثوبه بسبب الجمل فأمره الامام الصادق(ع) ان يقول لا اله الا الله محمد رسول الله...

اي يمرر في ذهنه كلاما طيبا ويشغله بذكر الله.

فاذا شغلت ذهنك بالامور الدنيوية تحطمت.

13-**القران ايضاً يامرنا ان لا ننشغل(لكي لا تأسوا على ما فاتكم ولازتفرحوا بما اتاكم) فتقول(هذا من فضل ربي)**

فكل شيء تحصله من امور الدنيا اجعل في نيتك ان تنفقه في سبيل الله وتستعين به على طاعة الله.

14-ضبط الذهن يؤثر على علاقتك الاجتماعية

(اذا كانت لك الى رجل حاجة فلا تشتمه من خلفه فان الله يوقع ذلك في قلبه)

وهذا امر صحيح في **علم الفيزياء وعلوم الطاقة**

فيجب ان نحب الخير وننصح للناس ولا نغتابهم.

15-لاتطل النظر الى دنيا الاخرين فتصاب بالحسد وكفران النعمة التي انت فيها(ولا تمدن عينيك...)

16-(ورزق ربك خير وابقى)

والنعم المعنوية خير لك...ما في قصة: بعد فتح مكة غنم المسلمون غنائم كثيرة اعطى الرسول اكثرها لحديثي لاسلام فاستنكر البعض على الرسول حتى قال(صلى الله عليه واله): افلا ترضون يا معشر الانصار انتذهب الناس برحالهم بالشاة والبعير وتذهبون برسول الله الى رحالكم)

اي تحصلون رضا الرسول عنكم وهذا امر معنوي..

وهه من مراتب الايمان الاساسية المهمة

(فَلَا وَرَبِّكَ لَا يُؤْمِنُونَ حَتّٰى يُحَكِّمُوْكَ فِيْمَا شَجَرَ بَيْنَهُمْ ثُمَّ لَا يَجِدُوْا فِىْٓ اَنْفُسِهِمْ حَرَجًا مِّمَّا قَضَيْتَ وَيُسَلِّمُوْا تَسْلِيْمًا)

17-انتم يامن تبكون على مصائب الحسين واهل البيت(ع) فانكم ستنالون مالا يناله غيركم.